

3月 給食献立表

令和 6年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー kcal	三歳未満児 エネルギー kcal
1 金	《ひな祭り給食》 デコレーション寿司 ハートのコロッケ 菜の花のすまし汁 いちご	牛乳 バナナ 牛乳 ひなあられつどい	・でんぷ・鶏糸卵 ・まぐろ油漬缶詰 ・ハートのコロッケ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・ひなあられつどい	・きゅうり・にんじん・洋種なほな ・いちご・バナナ	552kcal 2.1g	523kcal 1.7g
4 月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんのごま和え じゃが芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハニーパン	・あかつお・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・じゃがいも・お子様せんべい ・食パン・有塩バター ・ほちみつ	・しょうが・さいいんげん・にんじん ・長ねぎ・チンゲンサイ	475kcal 1.8g	419kcal 1.6g
5 火	ご飯 厚揚げの中華風煮 香キャベツの中華風サラダ バナナ	牛乳 ふかし芋 牛乳 ほたほた焼き	・生揚げ・ふたひき肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・ごま油・さつまいも ・ぼたぼたやき	・たまねぎ・にんじん・ゆでだけのこ ・生しいたけ・青ねぎ・しょうが ・キャベツ・乾わかめ・きゅうり ・バナナ	568kcal 1.3g	485kcal 1.0g
6 水	ご飯 鮭のカレー照り焼き マカロニサラダ 玉ねぎときのこの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 かぼちゃのケーキ	・さけ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・マカロニ・スパゲティ ・ホットケーキミックス ・調合油	・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・たまねぎ・生しいたけ・えのきたけ ・ふなしめじ・にんじん ・冷凍くりかぼちゃ	546kcal 1.5g	425kcal 1.1g
7 木	《お弁当給食》 ごはん 鶏肉の竜田揚げ おひたし 鯖の塩焼き 筑前煮 いちご ブロッコリー ウインナー	牛乳 星食べよ 牛乳 フレンスクレープ (以上 児) 牛乳 スイートポテト (未満児)	・若鶏もも肉・きんざげ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・しらたき・ごま油・三温糖 ・星たべよ・フレンスクレープ ・お米でスイートポテト	・しょうが・にんじん・れんこん ・ごぼう・生しいたけ・さやえんどう ・ブロッコリー・いちご	699kcal 1.3g	611kcal 1.2g
8 金	ごはん ミートボール ブロッコリーのじゃこ和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 ばなのスティック ケーキ	・ミートボール ・しらす干し・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・ごま油 ・お米でバナナのスティックケーキ	・ブロッコリー・にんじん・なめこ ・青ねぎ・バナナ	462kcal 1.4g	446kcal 1.1g
9 土	お弁当	牛乳 星食べよ 牛乳 お子様せんべい	・普通牛乳	・星たべよ・お子様せんべい			
11 月	ご飯 キャベツのミンチカツ ひじきの豆煮 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 蒸しパン	・キャベツのミンチカツ ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・お子様せんべい ・ホットケーキミックス	・乾ひじき・にんじん・はくさい ・えのきたけ・レーズン	612kcal 1.8g	522kcal 1.6g
12 火	ゆかりふりかけ ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のナムル チーズ	牛乳 ふかし芋 毎日ドリプシヨーグルト マリービスケット	・さけ・淡色辛みそ ・フロセスチーズ ・普通牛乳 ・毎日ドリプシヨーグルト	・精白米・三温糖・ごま油 ・いりごま・さつまいも ・ビスケット	・ゆかり(ふりかけ)・しょうが ・ごぼう・きゅうり・りょくとうもやし ・冷凍コーン	573kcal 1.2g	516kcal 1.0g
13 水	ナン キーマカレー コーンサラダ りんご	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 和風ツナおにぎり	・牛ひき肉・ふたひき肉 ・大豆水煮缶詰・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・ナン・精白米・カレールウ ・調合油・ごま油・いりごま	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ホールトマト・冷凍コーン ・キャベツ・りんご ・冷凍くりかぼちゃ・こまつな	757kcal 2.7g	606kcal 2.0g
14 木	ごはん アジのムニエル 変わり金平 大根とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	・あじ・ふたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・薄力粉・有塩バター ・しらたき・三温糖・調合油	・ごぼう・にんじん・だいこん ・青ねぎ・バナナ	584kcal 1.2g	511kcal 0.9g
15 金	《お誕生日給食》 赤飯 エビフライ ハンバーグサラダ 厚揚げの味噌汁 バイン缶	牛乳 りんご 牛乳 フチケーキ	・あずき ・バナハエビフライ ・若鶏ささ身・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・調合油・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・カステラ	・にんじん・きゅうり・レタス ・こまつな・えのきたけ ・ハインツフル缶詰・りんご ・みかん缶詰	617kcal 1.4g	498kcal 1.1g
18 月	ごはん 鮭のつけ焼き 五目豆煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ジャムサンド	・さけ・大豆水煮缶詰 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・有塩バター ・生いも板こんにやく ・お子様せんべい・食パン	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・なめこ・青ねぎ・いちごジャム	514kcal 1.8g	453kcal 1.6g
19 火	《食育の日給食》 けんちんうどん きゅうりとツナの酢の物 みかん缶	牛乳 バナナ 牛乳 おはぎ	・ふたもも肉・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・きな粉	・ゆでうどん・調合油・三温糖 ・精白米・もち米	・ごぼう・だいこん・こまつな ・冷凍コーン ・カットわかめ・みかん缶詰・バナナ	491kcal 1.7g	439kcal 1.3g
21 木	ごはん 鯖のごまみそ焼き 春雨サラダ えのきと青梗菜のすまし汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ラスク(フランスパン)	・さけ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・はるさめ・マヨネーズ ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・きゅうり・冷凍コーン・えのきたけ ・チンゲンサイ・長ねぎ・にんじん	570kcal 2.2g	462kcal 1.7g
22 金	《卒園おめでとう給食》 じゃこ入りわかめごはん 鶏肉のノルウェー風 ポテトサラダ 五目味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 お米でお祝いケーキ	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・若鶏もも肉・ロースハム ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・三温糖・じゃがいも ・マヨネーズ・さつまいも ・お米でお祝いケーキ	・トマトジュチャップ・きゅうり ・にんじん・レタス・だいこん ・ごぼう・青ねぎ	663kcal 1.9g	607kcal 1.5g
23 土	お弁当	牛乳 星食べよ 牛乳 お子様せんべい	・普通牛乳	・星たべよ・お子様せんべい			
25 月	ご飯 擬製豆腐 いんげんとささみのごま和え 鮭とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 たい焼き	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・鶏卵・若鶏ささ身 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・いりごま・お子様せんべい ・たい焼き	・にんじん・生しいたけ・乾ひじき ・長ねぎ・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ	582kcal 1.9g	493kcal 1.2g
26 火	かやくごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の炒り煮 オレンジ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 人参の蒸しパン	・若鶏もも肉・油揚げ・たら ・生揚げ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・しらたき ・マヨネーズ・冷凍さといも ・三温糖 ・ホットケーキミックス	・にんじん・ふなしめじ・ごぼう ・冷凍コーン・マッシュルーム水煮缶 ・だいこん・オレンジ ・冷凍くりかぼちゃ	555kcal 1.6g	486kcal 0.7g
27 水	マーボー丼 キャベツのごま酢和え ソファール元氣ヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 フライドポテト	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・ソファール ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・いりごま ・じゃがいも	・にんじん・にら・キャベツ・バナナ	531kcal 0.9g	495kcal 0.7g
28 木	ひじきごはん 鮭の塩焼き 小松菜のサラダ バナナ	牛乳 蒸し人参 牛乳 レーズンスコーン	・きんざげ・ベーコン ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・いりごま ・ホットケーキミックス ・調合油	・乾しいたけ・乾ひじき・こまつな ・りょくとうもやし・バナナ ・にんじん・レーズン	639kcal 1.1g	582kcal 2.0g
29 金	ご飯 クリームシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 星食べよ 牛乳 ごま塩かりんとう	・ベーコン・ロースハム ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・有塩バター・マヨネーズ ・星たべよ・薄力粉・砂糖 ・いりごま	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・キャベツ・りんご	674kcal 2.5g	221kcal 0.5g
30 土	希望保育	牛乳 お子様せんべい 牛乳 マリービスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい・ビスケット			

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。